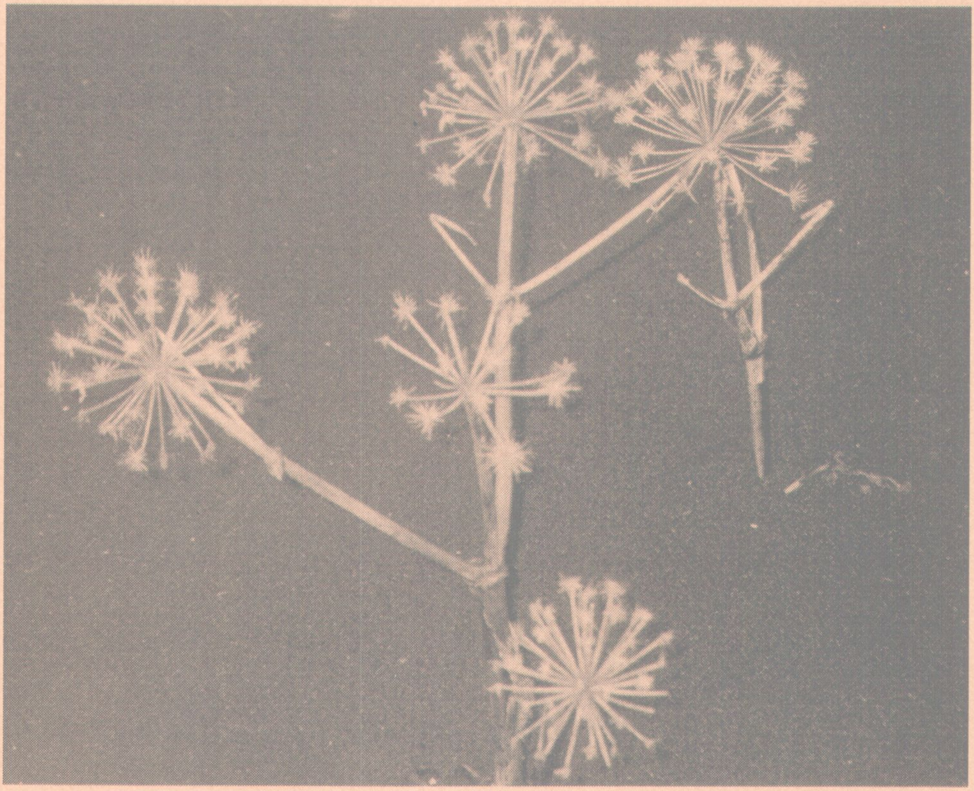
zensor...

zensor 38 najaar 2007

verlichting

zen centrum amsterdam





Angelica, engelwortel in lavazand, IJsland 09 / 2007.

Redactioneel

Wat is verlichting? Tja. Een in zenkringen uitermate dubieuze vraag: haar stellen getuigt volgens sommigen reeds van grote onwetendheid.

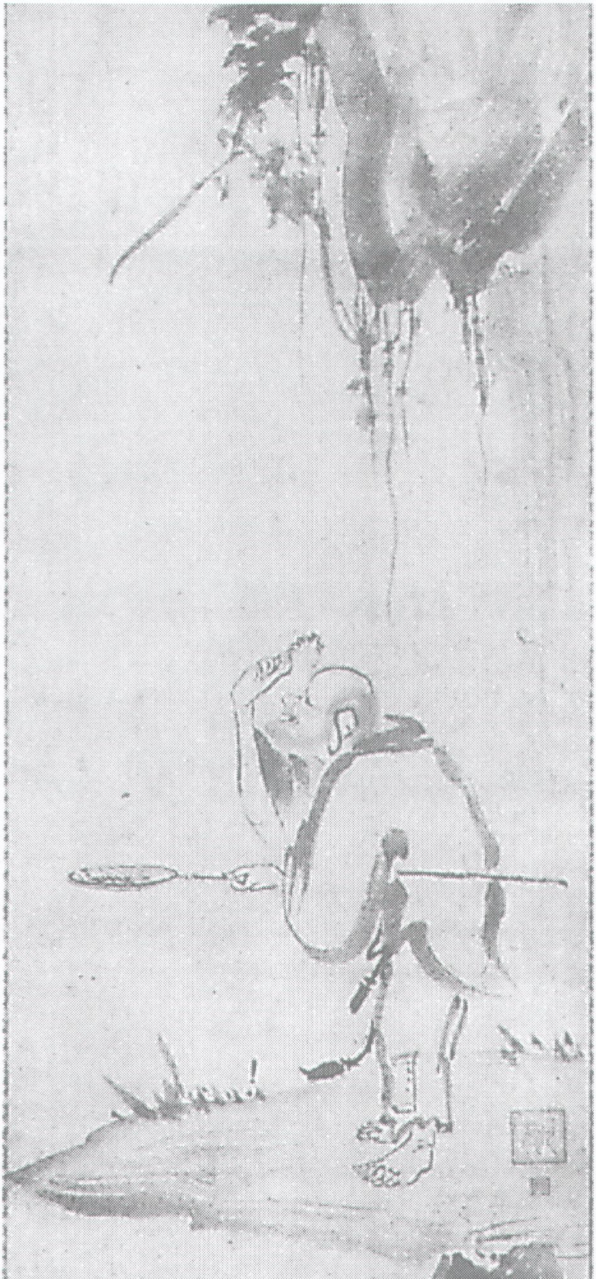
Daarom prijst de redactie zich gelukkig dat ze voor dit heikele themanummer maar liefst twee zenmeesters heeft weten te strikken. Naast het gebruikelijke interview met Niko heeft ook Ton Lathouwers erin toegestemd dat een onzer redacteuren een van zijn teisho's over verlichting samenvatte. Terwijl Niko spreekt over de moeilijkheid, ja zelfs de onmogelijkheid van het spreken over verlichting, belicht Ton ook de andere kant van de medaille: het kan nog gevaarlijker zijn om er *niet* over te spreken. Door verlichting overmatig te relativeren kunnen we ten prooi vallen aan 'de hier en nu maffia', die ons probeert te verzekeren dat verlichting 'niets bijzonders' is. Maar dat is te gemakkelijk. We *moeten* er over spreken, ja we moeten misschien zelfs ook wel ons hartsverlangen naar verlichting ruim baan geven. Want anders wordt het een dooie boel op dat kussen. Zandzakkenzen ligt dan op de loer.

Gelukkig hebben onze zendobezoekers daar weinig last van! De redactie nodigde ongeveer veertig van jullie uit om in ongeveer tien regels een individueel antwoord te geven op de vraag 'wat is verlichting?'. De respons overtrof onze stoutste verwachtingen. Maar liefst elf inzendingen werden ons deel, kleine pareltjes van passie, wijsheid en ontroering. Daarnaast leverde Corrie Koppedraijer een mooi artikel.

De vraag naar verlichting drijft ons, als het goed is, steeds dieper een onmogelijke geestelijke en emotionele spagaat in. De redactie hoopt dan ook van harte dat, na het lezen van dit nummer, het antwoord op deze vraag uitzichtlozer dan ooit is geworden.

De redactie





Kenzo, die leefde van de garnalenvangst, 14e eeuw

Geluk belangrijke drijfveer

Wat is verlichting en hoe bereik je het? Deze twee vragen legden we voor aan Niko. Helaas bleef een antwoord uit. Twee dingen weet hij echter zeker: verlichting heeft veel te maken met geluk en schoonheid, maar je moet er vooral niet naar zoeken.

Door Jacqueline Oskamp

Over verlichting is het lastig praten, zegt Niko. Als een leerling vraagt wat verlichting is, voelt hij zich als de man die met zijn mond aan een tak hangt, terwijl zijn handen en voeten nergens steun kunnen vinden. Als hij niet antwoordt verzaakt hij zijn plicht, als hij wel antwoordt valt hij te pletter. 'Meer dan grhhhaaah... grhhhuuuh kan ik niet uitbrengen. Wat ik zeg is onverstaanbaar, maar de leerling moet net zo lang doorvragen tot dat gestamel duidelijk wordt.'
'Ik vind het beeld van die man aan die tak fraai, omdat het illustreert dat verlichting niet gaat over goede werken verrichten of belangrijke dharmalessen geven. Verlichting is als iemand die hangt aan een tak van een boom: een tamelijk absurde, ongemakkelijke, eenzame situatie. Niettemin is verlichting als ervaringsmoment een diep gelukkige gebeurtenis. Geluk omwille van dat geluk zelf. Voor een moment is het leven rond – is er niets te verlangen en niets te doen.'
Gevraagd naar zijn eigen verlichtingservaringen noemt Niko de keren dat hij de waarheid van gezegdes uit het zenonderricht doorzag. 'De ontdekking dat vorm leegte is en leegte vorm. Of de betekenis van: ik ben de boeddha. Op zo'n moment weet je: dit ís zo. Je ziet het en ervaart het – er valt niet veel over uit te leggen. En bovendien is zo'n inzicht volkomen subjectief, het geldt uitsluitend voor jou. Het belang ervan is dat je je realiseert hoe verschrikkelijk betrekkelijk dit leven is. Al onze dagelijkse zorgen, het gejaag, het geld verdienen – er is geen ontkomen aan, maar er is ook een andere beleving van de werkelijkheid mogelijk. Dat inzicht heeft een heel bevrijdende impact.'

Het valt op dat je tijdens de dharmalessen de ene keer zegt dat we alles op alles moeten zetten om verlichting te bereiken en de andere keer juist dat we ons er niet op moeten fixeren.

'Dat is de paradox. We dienen alles op alles te zetten maar op een zodanige manier dat we het niet willen grijpen. Als er geen verlichting voorhanden is, dan is er niets aan de hand. En we moeten ook leren dat een verlichtingservaring ons niet ontslaat van wat dan ook. Je bent een ervaring rijker, maar je weet niets méér van dit leven, je bent er geen beter mens door en je moet nog altijd de voorschriften naleven. Je wordt niet ineens een briljant filosoof of fantastisch schrijver. Als je daarvoor een goed schrijver was, ben je het daarna nog steeds. Als je daarvoor een beroerd schrijver was, ben je het daarna nog steeds. En tegelijkertijd is verlichting een begerenswaardig goed.'

Wat betekent dit voor de goedwillende zenstudent die nooit een verlichtingservaring heeft gehad?

'Niemand klopt onwetend aan de deur. Ik denk dat de meeste mensen hier komen omdat ze ooit in hun leven iets hebben meegemaakt, waar ze misschien nooit over hebben gesproken en dat ze als een geheim met zich meedragen, maar dat ze graag nog eens zouden ervaren, liefst in een permanente staat. Vaak wordt gezegd dat boeddhisme over lijden gaat en dat iedereen in groot lijden naar de zendo komt, maar ik geloof meer en meer dat het weet hebben van een dergelijk geluksmoment een minstens even belangrijke drijfveer is.'

De oude zenmeesters hadden vaak rigoureuze methodes om hun leerlingen tot verlichting te brengen. Heb jij voorbeelden?

'In sommige koanverhalen tref je juweeltjes van kundigheid van leraren. Joshu was zo iemand. Die kon op het juiste moment iets zeggen wat onmiddellijk insloeg. Anderen hanteerden hardere methoden en sloegen erop los. Er is geen recept voor. Als leraar kun je dat niet voorbereiden, want het moet spontaan gebeuren. Ik heb geen setje vaardigheden waarmee ik dat doel kan bewerkstelligen. Die geluksmomenten zijn niet voorspelbaar of afdwingbaar. Ze kunnen op alle mogelijke manieren plaats vinden. De enige manier waarop we ons ontvankelijker kunnen maken, is juist al onze ideeën over dat geluk opzij te zetten. Dat geldt zowel voor de leraar als voor de leerling.'

Het lijkt alsof jij niet probeert je leerlingen te ontregelen, zoals in de koans vaak gebeurt?

'Ik vind het lastig om van mezelf te weten wat ik doe. Laatst zei iemand weer dat hij het zo moeilijk vindt dat ik geen aanwijzingen geef. Veel zitten of weinig

zitten, etcetera. Misschien is dat ontregelend: dat ik geen gerichte instructies geef. Sommigen leraren zetten hun leerlingen onder druk, maar ik zet mijzelf niet eens onder druk, dus waarom mijn leerlingen wel? Ik weet te goed dat het niet afdwingbaar is. Persoonlijk doet studie mij veel, dus het liefst zou ik iedereen adviseren veel te studeren. Dat vind ik verlichtingbrengend. Maar ik heb allang begrepen dat niet iedereen een studiehoofd heeft. En al weet ik dat je zonder studie een zeer verlicht leven kan leiden, toch zet ik daar het meest toe aan.'

Meer dan een bloemetje voor je buurvrouw kopen?

'Uiteindelijk moeten we gaan begrijpen dat we verlichting niet hoeven te zoeken. Als ik een bloemetje voor mijn buurvrouw ga kopen omdat ik denk dat dat verlichting brengt, dan zit ik fout. Idem dito als ik denk dat ik door studie verlicht word. En van de beste boeken die ik hier ooit over heb gelezen is 'The light at the center' van Agehananda Bharati. Hij kwam uit Wenen en is naar het oosten gegaan; vervolgens heeft hij aan de universiteit van Benares gedoceerd en later in Amerika. Naar mijn idee heeft hij het beste geschreven over de mystieke ervaring. Volgens hem zijn er drie dingen die hem echt geholpen hebben: muziek, vrouwen en antropologie. Met dat laatste bedoelt hij tekststudie over het oude India. Hij zegt bijvoorbeeld: waarom zou je geen LSD nemen? Waarom zou dat te gemakkelijk zijn, zoals sommigen beweren? We moeten daar niet te moreel over denken. De werkelijkheid biedt alle gelegenheid tot verlichting. Ook zogenaamde negatieve momenten kunnen als 'triggers' werken, bijvoorbeeld berouw. De mystieke ervaring zelf heeft een sterk esthetische kwaliteit. Het is een moment van grote schoonheid. Daarom zijn muziek en erotiek belangrijke ingangen. Momenten dat je boven alles wordt uitgetild.'



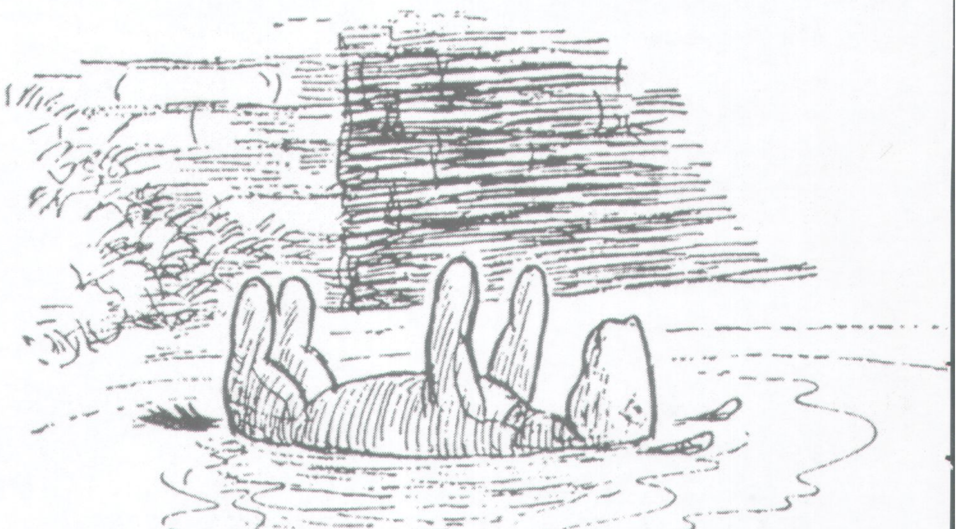


Verlichting

Door **Joke Huiberts**

Een mop is een grappig verschijnsel.
Logische verhaallijn... concentratie.. onverwachte wending...
Lachen... allemaal tegelijk!
Een enkele keer mist iemand de clou.
Compassievol uitleggen dan maar? Helaas. Het werkt niet meer.
En als je een mop te vaak hebt gehoord, is de lol er ook af.
Hoe wonderbaarlijk, dat we dit kunnen...
Hoe wonderbaarlijk, dat we dit kennen...
Hoe wonderbaarlijk, dat we dit delen...

Vergelijkbaar zijn verlichtingservaringen.
Al is de clou niet altijd om te lachen.
Hoe wonderbaarlijk, dat dit kan...
Dat we dit kennen, herkennen, erkennen.
Hoe wonderbaarlijk, dat we dit delen!



De Tiltenberg. Een Eeuwigheid geleden.
Pauline Asthita Vegting klopt met haar vette vingers
(niet dik, maar ze had altijd een beetje vettige vingers, ik zie ze voor me)
klopt dus, met haar vette vingers priemend op de
Identiteit van Eenheid en Veelheid:
'Nico, hier staat: het zien van het Absolute is nog geen Verlichting...'

Realisatie wekt een natuurlijk verlangen naar actualisatie.
'De Geest wil incarneren in het Lichaam' , zoals Nico het
een keer zo mooi formuleerde. Dit geef ik levenslang!

Het zwembad. Kalpa's geleden.
Mijn vader leest de krant op het terras, met uitzicht op het water.
Hij hoeft niet speciaal op mij te letten, ik kan al best wel zwemmen:
Vóór, zij en slui-ten... Vóór, zij en slui-ten...
Plotseling heb ik de slag te pakken!
Spurt eruit, ren op hem toe, opgewonden, buiten adem:
'Nu kan ik zwemmen! Dit is zwemmen!'



Zomervakantie 2007.
Ik zit behoorlijk bezeten ontelbare ansichtkaarten van Italiaanse Madonna's
in hemelsblauwe fotoboeken te plakken.
Dinsdag 28 augustus om 20.00 start onze Amsterdamse
zendo weer. Gassho.

Vooraf aan het hier en nu, wat is je oorspronkelijk gelaat?

Door ***Ton Lathouwers***

Om even aan het werk aan dit themanummer over verlichting te ontkomen, toog redacteur André van der Braak naar Steyl, om daar een tiendaagse sesshin te doen met zenleraar Ton Lathouwers. Maar ook daar werd hij achtervolgd door het mysterie van verlichting. Hieronder een ingekorte versie van de dharmales van Ton Lathouwers over dit onderwerp.

Op een lezing van Masao Abe die ik ooit heb meegemaakt, werd aan het eind een vraag gesteld. Hij had een hele uiteenzetting gehouden over wat zen was, het was behoorlijk moeilijk. Op het eind vroeg iemand: 'what is enlightenment?' Dat vreselijke, griezelige, ellendige, verschrikkelijke, wanhopige, idiote woord. Het antwoord van Masao Abe was prachtig: 'so so, oh la la , you want enlightenment? Oh, you have an impossible problem. Next question'. En intussen heeft diezelfde Masao Abe boeken vol geschreven over enlightenment. Dus we zitten echt in de klem.

Je kunt twee dingen doen: of je praat er nooit over. Dat vind ik fantastisch. Tijdens een lezing van een Chinese Chan meester zei iemand spontaan: 'ik heb die momenten gehad, drie, vier mooie verlichtingsmomenten.' Het enige dat hij antwoordde was, 'ja, dat gaat wel over, kom maar bij mij in de leer.' 'Ja, maar het was toch werkelijk heel echt!' 'Ja, ik zou me niet ongerust maken, kom toch maar gewoon.' Dat zijn van die dingen die het zo relativeren.
Dus, enerzijds: we praten er niet over. Maar er zijn richtingen in het boeddhisme, ook binnen de zen, die zo voorzichtig zijn, dat dat ook weer een val kan worden. Je kunt het zo vermijden dat je terechtkomt in een visie van: 'het is alledaags, niets bijzonders, geen hoop, doodgewoon, het is wat het is, hier en nu', op een hele enge manier.

Hisamatsu spreekt erover op een heel andere manier. Hij is een heel nuchter iemand die nooit spreekt over bijzondere ervaringen. Maar hij spreekt over het

oorspronkelijk gelaat, het ware Zelf, het Niets, de leegte, als dat wat totaal vooraf gaat aan alles wat er hier en nu is. Niet vooraf in de zin van de tijd ('eerst was er dat en toen kwam hier en nu') maar op een heel fundamentele manier. Dat kan eigenlijk niet scherper geplaatst worden tegenover het bekende plaatje, sorry dat ik het zo zeg, van de huidige hier en nu maffia. Alles waar mensen met hun vingers aankomen wordt op den duur een soort maffia, het stolt. Het enige dat wij kunnen doen is proberen het een beetje open te houden.

Ook wat ik in dit verhaal doe is niets anders dan een hopeloze poging om het toch een beetje open te trekken. 'Niets bijzonders, alles is gewoon', dat kan ook een dooddoener zijn. Alhoewel het zeer belangrijk is dat we loskomen van zogenaamde bijzondere ervaringen waardoor een aantal mensen zich kan onderscheiden van anderen, en die voor een ander niet controleerbaar zijn, zodat we het maar moeten aannemen, omdat die mensen dat wel hadden, en ik toevallig niet. Dat plaatje moet allereerst in de prullenbak.
Daarom is het ook goed dat in sommige getuigenissen zo diep wordt benadrukt: 'kom er niet aan, noem het überhaupt niet. Oefen, of ga jouw weg. En het leven zal jou dingen duidelijk maken.' Maar ook dat te zeggen is ontoereikend, alles. En zo staan we opnieuw, altijd weer, ook als dit ter sprake komt, voor een muur zonder poorten. Ontelbaar zijn de poortloze poorten.

De koanverzamelingen bevatten heel aangrijpende getuigenissen, over wakker worden, over dat het weer stroomt. En soms lijkt het in die getuigenissen, alsof het anders is dan het eerst was: eerst zat ik vast, en nu stroomt het weer. Maar elke keer dat daar iets over gezegd wordt, wordt het meteen weer onderuit gehaald. Het wordt soms bijna bespottelijk gemaakt, inclusief de woorden van Boeddha, van Rinzai. Niet om het te kleineren, maar juist om het groter te maken. Er wordt gezegd: 'wat is jouw antwoord? Denk niet dat jij de woorden die een ander uitspreekt over kunt nemen.'

Het gevaar van die getuigenissen is dat we toch denken, 'het wordt wel onderuit gehaald, maar ik moet daar nog naar toe.' Sorry, het is overal te vinden, we kennen het eigenlijk allemaal. Mijn leraar Teh Ching heeft wel eens aangehaald, dat een monnik hem vertelde zo ver af te staan van alles wat hij las over verlichting. 'Ik ben het kwijt', zei hij. Toen zei Teh Ching: 'je bent het nooit kwijtgeweest. Niemand is dat ooit kwijtgeweest. Niemand heeft het ooit

verloren.' Ik zeg dat wel eens op mijn manier: 'je kunt er niet uitvallen. Alles kan suggereren dat je er uitvalt (wat dat ook is), maar dat is niet zo.' Het is overal te vinden en u kent het ook, allemaal. Misschien niet bewust, misschien niet in de vorm die u leest in de officiële getuigenissen. Maar soms zijn wij vrij van wat ons vangt of beklemt of vasthoudt. We zitten vast in de tegenstrijdigheden. Elke tegenstrijdigheid is een impasse.

En dan zijn we terug bij Hisamatsu, die ergens zegt dat het uiteindelijk gaat om dat wat voorafgaat aan, wat verder reikt dan, wat wezenlijk meer is dan alle tegenstrijdigheden. Het is voorbij aan al die plaatjes die wij maken. Wij zijn heel vaak gevangen in dat web van denken. En de weg die wij gaan is een oproep dat dat opengaat, openscheurt, ontstegen wordt, hoe dan ook. Dat we dat achter kunnen laten. In de klassieke zenteksten heet dat, met een prachtige formulering: 'voordat die tegenstellingen er zijn, leven-dood, goed-kwaad, angst-geen angst, mogelijk-niet mogelijk, wat is jouw oorspronkelijk gelaat?' En, sorry, dan zit je met een nieuw begrip, 'oorspronkelijk gelaat', 'verlichting', 'ontwaken', het zijn allemaal maar woorden. Maar het is meer dan dat wat ons meestal vangt. De dichteres Judith Herzberg schrijft ergens, 'hoe is het toch mogelijk dat een spin nooit gevangen wordt in zijn eigen web, terwijl ik altijd verstrikt raak in mijn eigen web?'

We kennen het allemaal, dat we soms vrij van iets zijn, soms zijn we zo dicht bij het leven dat we even uit dat web verlost zijn. Dat er iets is als een zich spontaan manifesterende echtheid en werkelijkheid. Een werkelijkheid die voorlopig geen naam heeft. En daarom kan het ook goed zijn om te zwijgen daarover. Deze woorden brengen het niet dichterbij, zwijgen brengt het ook niet dichterbij. Wat Hisamatsu zegt: 'er niet over spreken, dat werkt niet. Er wel over spreken, dat werkt ook niet. Wat ga jij nu doen?'

Hoe moeilijk het ook is, blijf ervoor open. De naam Kuan Yin betekent niets anders dan: 'luisteren. Luisteren naar de noodkreten. Luisteren naar wat er is.' En dikwijls kunnen we niet meer zien hoe er nog antwoord of redding mogelijk is. En toch is er iets dat verder raakt dan al die plaatjes, en al dat denken. Dat web van tegenstellingen, hoe diep ook, is niet het laatste. En dat is wat bedoeld wordt met: 'voorafgaand aan alles waar wij plaatjes van maken, voorafgaand aan alle tegenstellingen, wat is je oorspronkelijk gelaat?'



Kuan Yin, detail muurschildering, Ajanta, India.

VERLICHTINGsvlucht

Als meisje van negen moest ik voor de schoolkrant een verhaaltje schrijven met als onderwerp 'Mijn Grootste Wens'. Het kreeg de titel: 'Als ik een vogel was....'. Het observeren van de aarde vanaf wisselende hoogte, het genieten van de meest fantastische vergezichten en vooral de vrijheid je eigen bestemming te kiezen, het leek mij helemaal geweldig!

Op mijn 23e ging deze wens gedeeltelijk in vervulling. Tijdens een reis door Nepal, vanaf een bergtop in de Himalaya, had ik (met beide benen op de grond) het gevoel zo vrij te zijn als een vogel. Zover ik kijken kon zag ik uitgestrekte rijstvelden, hellingen met theeplantages en met eeuwige sneeuw bedekte bergtoppen. Wat een schoonheid! Ik heb uren op die plek doorgebracht, zonder besef van tijd. De stilte en het zien van zoveel moois ontroerde me. Ik was niet alleen toeschouwer, ik maakte zelf deel uit van al dit prachtigs. Maar ik voelde me ook klein en nietig tussen al die pracht, kracht en macht van de natuur.

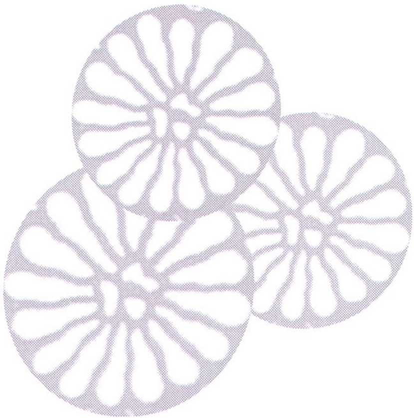
Mocht ik in een volgend leven tóch nog eens op aarde terugkeren, dan zal ik niet nalaten de Schepper mijn voorkeur voor een Paradijsvogel in zijn oor te fluisteren...!

Gerda Fellinger

VERLICHTING :

Het is een woord wat uitnodigt. Je stelt er altijd iets bij voor. Iets bekends, iets begrijpelijks. Het is niet iets wat wij niet weten. Nietwaar?
Mogelijk heeft het iets te maken met het ervaren van mijzelf. In deze wereld.
Ik ben hier en nu. Wat betekent dit. Een moment. Een vraag. Dan vergeet ik weer. Een comfortabel beeld van mijzelf. Pogingen dit te doorbreken, mijzelf te ervaren wat ik werkelijk ben, mislukken. Wellicht ontbreekt mij de moed mijzelf onder ogen te komen. De wereld, mijzelf in de schijnwerper van de realiteit te zetten. Misschien moet ik stil worden om mijn innerlijke herrie te ervaren voor wat het werkelijk is.

Ingrid Petersson



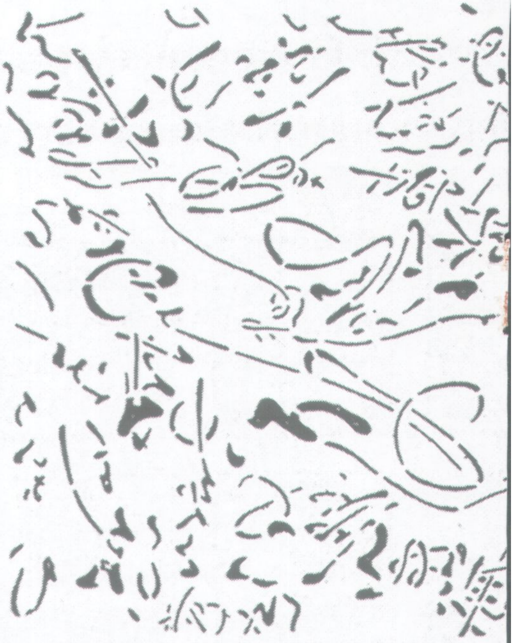
VERLICHTING :

Zelfs wanneer men de Boeddha zou vragen naar verlichting, is ook HIJ noodzakelijkerwijze met stomheid geslagen. Snap je :-))

Grrrrrrrr, Pjotr van der Reep

Door ***Henk van der Geest***

Nederlandstalige haiku



De meeste artikeltjes van deze haiku-rubriek zijn gewijd geweest aan Japanse dichters. Maar de laatste decennia zijn er ook in de westerse wereld steeds meer haiku's geschreven.

In veel landen zijn zogenaamde haiku-kernen gevormd, groepjes van mensen die met enige regelmaat samenkomen, om elkaars gedichten te lezen en van kommentaar te voorzien, zoals dat ook in Japan altijd gebruikelijk is geweest.

Er worden vanuit Japan, en ook door andere landen internationale haiku-wedstrijden georganiseerd. Daarbij zijn van tijd tot tijd ook gedichten van Nederlandse of Vlaamse haiku-schrijvers onderscheiden met een prijs of eervolle vermelding.

Al geruime tijd is er in ons land de 'Haiku Kring Nederland' die samen met het 'Haikucentrum Vlaanderen' het tijdschrift Vuursteen voor gedichten in Japanse versvorm uitgeeft. En er verschijnen regelmatig kleine bundels van Nederlandse of Vlaamse dichters, en af en toe ook verzamelbundels.

Deze haikuhoek is daarom gewijd aan Nederlandstalige gedichten.

Veel leesgenoegen!

Leg nu alles weg
de regens zijn gekomen.
Je gaat luisteren.
J.C. van Schagen

Geen enkel geluid,
geen enkele beweging:
hoog staan de sterren
Wanda Reumer

Luid zingend
ontvangen de eiken
de herfstwind
Wim Lofvers



Tussen de spaken
een dieprood gekleurd herfstblad –
ik fiets de stad binnen
Loeke Groenendal

Een Ijskoude wind
huilt langs de tempeldeur
smekend om een plaats
Pjotr

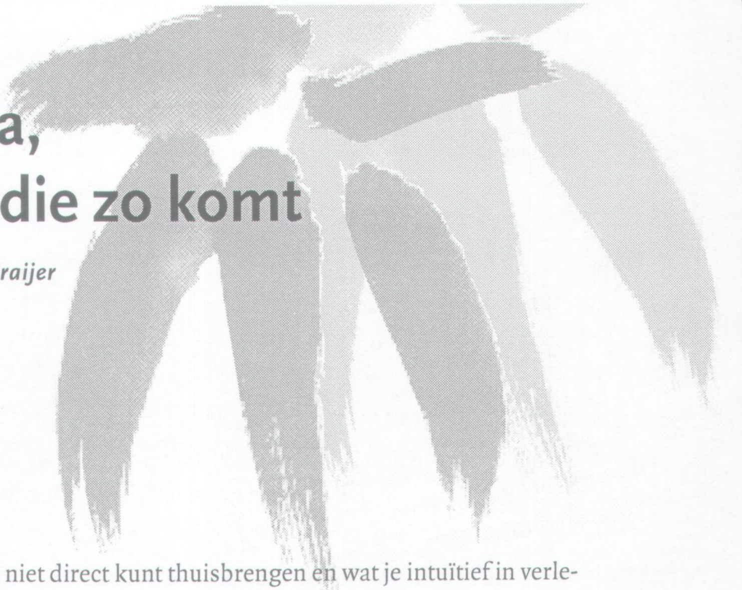
Zonnige herfstdag –
in de tuin van het rustoord
ingeduffelde dames
Maria De Bie-Meeus

Een paraplu,
nu zonder eigenaar,
reist met de wind mee
Walter Vereertbruggen

Dalende herfstzon –
de warmte van thee met melk
en van je lippen
Frans Trijn

Mistige avond –
door de stille dorpsstraat
ratelt een dor blad
Henk

Maitreya, degene die zo komt



Door ***Corrie Koppedraijer***

Als je iets ziet wat je niet direct kunt thuisbrengen en wat je intuïtief in verlegenheid brengt, wend je doorgaans je hoofd af; uit schaamte of vaker nog uit angst. Angst lijkt als een onzichtbare muur om je heen te liggen en het lukt niet of nauwelijks om eroverheen te kijken. Wat erachter ligt ken je alleen van horen zeggen. Ziende blind, noem ik dat.
Maar een enkele keer houd je je ogen opengesperd, lijken in één klap alle muren beslecht en treedt 'het verborgene' tevoorschijn.....

Op een dag kijk ik in de richting van de buitendouche die enigszins verscholen onder de bomen staat. En wat zie ik? Een naakte man in het groen.
Nee, geen krankzinnige moordenaar die mij komt verkrachten, want het is mijn man.
Verbijsterd gaap ik hem aan. Wat zich aan mijn ogen voltrekt lijkt van een andere orde te zijn. Eeuwen buitelen over mijn man heen, bedelven hem. In zijn volstrekte natuurlijkheid staat hij daar: Adam (laat ik hem gemakshalve zo noemen, want zijn verschijning was naamloos). Adam, het evenbeeld van mijn man.
In een oogwenk zijn twintig, dertig, veertig, oneindig veel eeuwen overbrugd en word ik een tijdloze tijd binnengezogen, waarin de dingen terugvallen in hun essentie, louter en alleen voor zichzelf bestaan, naïef en in al hun perfectie. Terwijl de tijd stilstaat voltrekt zich iets dat me diep raakt.
In een oogwenk is Adam ook weer verdwenen en loopt mijn man, nu weer in de kleren, op huis af. Ineens komt het mij vreemd voor, die kleren. Als vanzelf

sla ik aan het oordelen: het T-shirt is versleten, de korte broek nog erger. Zeg nou zelf, als je naar de foto's kijkt. Een soort stripfiguur die het niet haalt bij het origineel!

Kortom, concepten over hoe iets eruit ziet of eruit zou moeten zien spelen op zodra je je in de kleren steekt. Dit wel, dat niet. Leve het onderscheid! Leve de smaak en de smaakmakers, waar we van zijn leven niet uitkomen en die ons gevangen houden.

Terug naar het paradijs (of het uniform, als het toch moet)!

Gefascineerd zit ik over mijn Adam te peinzen: een verschijning die je niet kunt thuisbrengen, terwijl je zéker weet dat je hem kent.

Was het werkelijk Adam die voor een moment uit de schaduw trad en zich in het naakte vel van mijn man toonde? Was het verbeelding? Gezichtsbedrog? Een associatie? Ja en nee. Ik kan het niet zeggen.

Wat dacht ik op dat moment? Mijn hoofd bleek woorde- en ik sprakeloos.

Maar achteraf vraag ik me af of ik het allemaal niet stiekem en razendsnel verzonnen heb, ik weet, mijn fantasie slaat wel eens op hol.

Tja. Ik kan het niet zeggen.

En wat vertelde mijn gevoel? Ik was diep geraakt, maar was dat niet eerder of juist omdat mijn mán daar stond, kwetsbaar in al zijn naaktheid. In levende lijve in plaats van dat wellicht verzonnen beeld. Ik weet het niet. Ik kan het niet zeggen.

Adam of de Eerste Mens appelleert nog het meest aan een herinnering. Maar hoe kan het een herinnering zijn, als ik Adam nooit gekend heb. En wát herinner ik me precies? Ik kan het niet zeggen.

Trouwens, is de figuur Adam niet evengoed een concept, zoals de kleding de man maakt? STOP.

Na verloop van tijd vergeet ik wat ik gezien heb en als ik het beeld probeer op te roepen zie ik niet meer dan een soort romantisch plaatje van een mannenfiguur in weelderig groen. Ook dat verglijdt en ik laat het.

Op een heldere ochtend doe ik zazen onder de blote hemel. Zo zittend, dringt de betekenis van deze woordeloze ervaring zich aan mij op: er vond een ontmoeting plaats tussen de ene en de andere boeddha; voorbij aan een gedachte, voorbij aan onderscheid werd ik mijn ware zelf en verscheen de ander in zijn oorspronkelijke staat.



Richard Long, The reality of the locality.

M'n rugzak

Puck Sanders

weg na weg
loop ik
met m'n rugzak
op zoek naar
waarom.....

pad na pad
dwaal ik
met m'n rugzak
en stop alles
erin

berg na berg
zeul ik
met m'n rugzak
en ik val er
bij neer

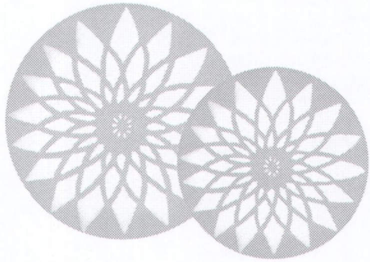
stuk voor stuk
gooi ik
uit m'n rugzak
overbodige
rommel

weer op weg
voel ik
met m'n rugzak
me heerlijk
VERLICHT

VERLICHTING :

Wel verlichting, niet verlichting, het is als ja en nee: werkzaamheid van dezelfde ene geest,

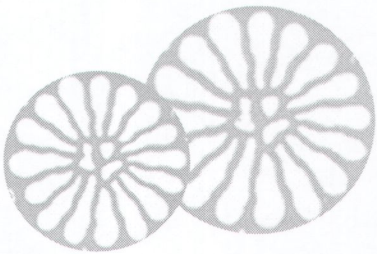
Ben Claessen



VERLICHTING :

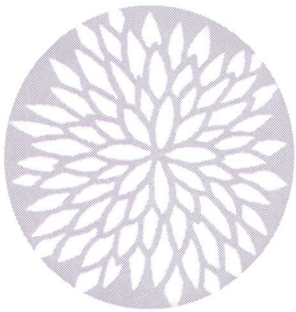
Als ik aan verlichting denk, dan schijnt het voor mj iets hoogs te zijn,
iets, dat naar boven gaat, iets wat bereikt moet worden, een berg beklimmen.
Kan ik eigenlijk ook breed verlicht zijn? Of lang?
"Hij had een diepe verlichtingservaring ..."
Dat is al leuker, niets bereiken, maar zichzelf laten vallen,
naar beneden gaan, weggeven, niet willen bezitten, geen ontwikkeling.
Steeds minder,
totdat
er alleen nog maar verlichting over is,
en niets anders.

Christian Koch



VERLICHTING :

Vroeger was er later de hemel,
als we ons best hadden gedaan.
We zijn zenboeddhist geworden.
Nu hebben we verlichting, later.
–Anoniem



Tja, **VERLICHTING** ?

Schuifelend door het duister, vertrouwende op licht.
Tastend aanwezig zijn diepgaand in 't ogenblik.
Speurend naar waardigheid van alle menselijkheid.

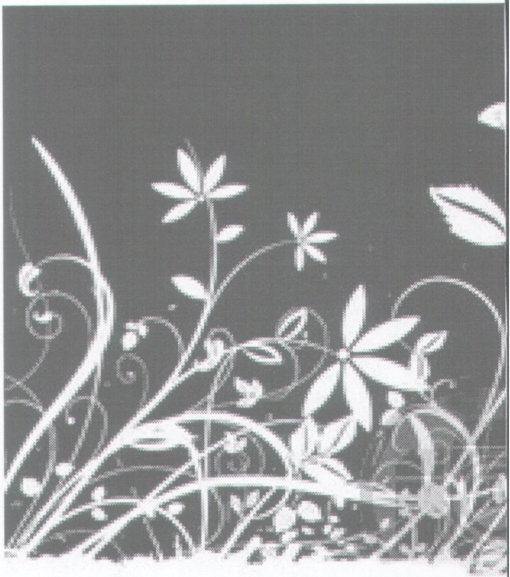
Klapwiekende omhoog weg van bevangenheid.
Ploeterend voor 't saâm van smal en breed verband.
Dankende het Mysterie op 't klein welzijnsmoment.

Gedompeld in besef
van dubbele bron en monding.
Onophoudelijk (,) hortend stotend....
Ernest Spronck

COLUMN

door ***Paul Dalebout***

Levenslang



Sinds een jaar wil ik een tatoeage. Ik wil een simpele en subtiele afbeelding. Niet te opvallend, maar zichtbaar voor iedereen die goed kijkt. Een verwijzing naar diepere doelen, naar mijn drijfveren, naar wat ik hier doe op deze aarde. Een hyperlink op mijn huid naar de website van mijn ziel. Ik zoek de juiste symboliek. Het moet wel kloppen. Per slot van rekening zal de tatoeage de rest van mijn leven zichtbaar zijn. Een week geleden kreeg ik de inval waar ik al die tijd naar heb gezocht...

Controle. Vaak wil ik niets liever dan alles in mijn leven onder controle houden. Ik denk uren na over wat er mis kan gaan en wat ik dan kan doen om het weer goed te laten komen. Over mogelijke pijn en hoe ik die kan vermijden. 'Lijden bestaat', zo concludeerde Boeddha al en 'de weg uit het lijden bestaat'. Maar ik wil het lijden uit de weg gaan. Ik wil een veilige plek vinden. En creëer zo alleen maar meer lijden. Mijn handen grijpen om zich heen op zoek naar houvast. Verkrampt bal ik mijn vuisten.

Bij mijn controlezucht hoort een diep verlangen. Een verlangen naar rust. Een verlangen om vanuit mijn hoofd af te dalen naar mijn lichaam, om daar in volle acceptatie en vertrouwen rond te waren. Een verlangen te stoppen met problematiseren, te stoppen met zoeken naar een wereld zonder pijn. Een verlangen om in vrede te zijn met dit leven. In vrede te zijn met mezelf. Een verlangen naar acceptatie om zo te kunnen genieten van wat is.

Mijn dichtgeknepen vuisten vangen slechts lucht. Maar wat als ik mijn vuisten zou openen en in de handpalmen het leven zou laten landen? Het zou aanschouwen? Het zou laten komen wanneer het wilde en laten gaan wanneer het hem betaamde? Wat als ik het leven zou laten vliegen? Als een vlinder, die in al



zijn pracht en praal landt in mijn open-gespreide hand. Om zich daar in al zijn schoonheid te laten bewonderen. Een vlinder, zo betoverend mooi en tegelijkertijd zo vreselijk kwetsbaar: het aanraken van zijn vleugels is voldoende om hem dodelijk te verwonden.

Ineens werd het me duidelijk: ik wilde een tatoeage van een vlinder in de palm van mijn hand. Een symbool voor de rust die ik zoek en die ik zal vinden in de acceptatie van het leven. In het openen van mijn hand, zodat de vlinder kan landen. In het openhouden van mijn hand, zodat ik de vlinder laat leven. Een vlinder in de palm van mijn hand. Een vlinder wiens schoonheid me doet smelten van vertedering en wiens grenzeloos vertrouwen me vervult van vreugde.

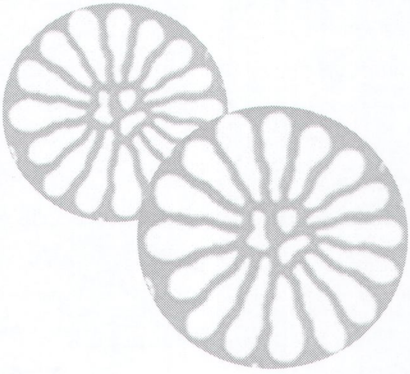
Vol enthousiasme toog ik naar de tatoeagewinkel. Na het uitzoeken van een vlinder – klein, teer en met een prachtige tekening op zijn vleugels – vraagt de medewerker me waar ik de vlinder wil tatoeëren. Als ik vertel dat ik hem in mijn handpalm wil, vertelt hij me dat een tatoeage in de palm van je hand zeer snel vervaagt. Na een jaar zou mijn vlinder geheel verdwenen zijn. Bovendien zou de tatoeage snel lelijk en vaag worden... Teleurgesteld verlaat ik de winkel. Om me plots met een glimlach te realiseren:

Je kunt het leven dus echt niet vangen.

VERLICHTING :

Zonder al te veel ervaring wil ik hier mijn mening kwijt over verlichting. Soms is het handig voor jezelf vast te stellen wat het niet is: bijvoorbeeld verlichting is niet donker, het is niet illusie, enz. Toch, is het niet zo dat verlichting betekent dat je geen voorkeur moet hebben? Dus licht en donker, allebei, zoals ze zijn, het is. Nico zegt dat je niet heilig moet willen zijn. Genpo Roshi zegt dat je niet het lijden moet willen ontwijken. Wat is verlichting dan toch? Soms lijken dingen perfect op hun plaats. Laatst was ik op de Amsterdamse Uitmarkt en liep voorbij een EHBO tent. Ik dacht er verder niks bij. Tien minuten later, over een brug naar de Java-eiland, kwam ik een huilend kind en haar ouders tegen: zij had haar voet tot bloedens toe opengebroken. Ik fietste terug naar de EHBO tent voor hulp en binnen tien minuten was iedereen opgelucht en blij. Ik had daarvoor ook nog voorbij een gebouw uit het emigratietijdperk gefiets waar op de gevels het woord 'Ontsmettingsgebouw' stond geschreven! Dit is dus zo een geval waar alles perfect op zijn plaats was. Het is waarschijnlijk altijd zo, maar het viel extra op. Is dit dan dus verlichting: bewust zijn van een soepele communicatie tussen – zoals men in het taoisme wel eufemistisch zegt – tussen hemel en aarde. Soms, bij het oplossen van een probleempje, kan je het bewust 'aan de Boeddha geven', en er komt de meest elegante oplossing die je (niet) zou kunnen bedenken. Is dit verlichting? De oplossing zou toch gekomen zijn (of niet??), maar door meer bewust ervan te zijn voel je je een stuk 'lekkerder' erbij; maar o-jee, men moet toch liever geen voorkeur voor gevoel hebben. Ik weet het gewoon niet. Gewoon bewust zijn. Mijn tien regels zijn overschreden.

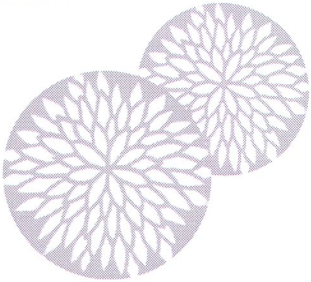
Gerty Damhuis



VERLICHTING :

'verlichting is : als ik een diepe zucht slaak en glimlach !!!'

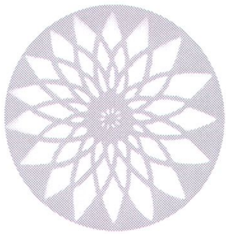
Puck Sanders



VERLICHTING :

Ik was eens in een huis opgesloten geraakt.
Toen ben ik maar gaan mediteren.
Er was een tijdloos moment.
Jammer genoeg heeft nooit meer iemand mij opgesloten.

Sophie Hendriks



VERLICHTING :

Ik zag lang geleden in een donker bos een bloeiend krenteboompje.
Alles werd licht. Later was het boompje onvindbaar.
Ik liep dwars door de droge duinen op zoek naar de zee en vond
een duinpan met lentebomen, bloemen in het gras, kevertjes, vogels.
De Hof van Eden waar ik even mocht zijn. Ook deze plek heb ik later gezocht
en nooit gevonden.
Geeft niet. Geeft niet.
De zon komt op, gaat onder. Mijn ogen gaan open en dicht.
K n i p p e r v e r l i c h t i n g.

Mary Duyvendak



Muurschildering van Sarcuq, 8e/9e eeuw,Nationale museum, New Delhi

De Sangha

Naam: **Marieke Krijnen** (23)
Zenpraktijk sinds: **November 2006**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Ik had al eerder vipassana meditatie gedaan in Thailand, maar dat hakte er zo heftig in dat ik een aantal jaar niets aan meditatie heb gedaan. Toen Nico Tydeman als gastdocent een college gaf aan de UvA was ik om. Alles wat hij zei boorde zich recht in mijn ziel. Ik vroeg hem waar ik kon beginnen. Hij vertelde het en wenste me veel verlichting toe.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Haha, wat een vraag! Dat verschilt per keer. Het voelen van een vlieg die over me heen loopt, het zien van kleuren op de vloer, afdwalen in gedachten, luisteren naar alle geluiden, proberen m'n been op te laten houden met slapen... En soms met helemaal niets anders dan m'n ademhaling.

Waar spoort zen je toe aan?
Zorgeloosheid, in de zin van: je hoeft geen onwijs ego op te bouwen dat je moet verdedigen. Dat is zo'n bevrijding. Dat vergeet ik nooit meer. Ook let ik op mijn oordelen over anderen, ik observeer hoe vaak ik dat doe en wat ik daarbij voel. Hierdoor wordt het vanzelf minder en dat is denk ik voor de mensen om mij heen ook prettig.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Luiheid vooral; als ik vrij heb van school en werk word ik zo inactief dat ik het niet meer op kan brengen te gaan zitten. Alle discipline verdwijnt dan, ik heb echt opeens overal lak aan.

Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meeste aan?
Ik lees vrijwel niets over zen, maar ik heb natuurlijk wel veel dharmalessen gevolgd. Toch weet ik niet echt een zen woord. Het eerste wat me te binnen schiet is een algemeen boeddhistische term: Ksanti, geduld. Als ik me te veel op de hals heb gehaald en dreig te flippen, werkt dit woord altijd. Al zeg ik het meestal tegen anderen...

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?
Zelfingenomenheid, denken dat je nu alles wel begrepen hebt. 'O, kijk mij goed bezig zijn en die anderen niet. Wat ben ik toch wijs.' Aiaiai...

Mededelingen

Sesshin in Vught o.l.v. Niko

Van woensdag 24 tot zondag 28 oktober is er weer een sesshin met Niko Tydeman Sensei bij Zin in Vught. Opgave: 073–658 80 00. Zie www.zininwerk.nl

Studieklas

Op maandag 29 oktober gaat de studieklas 'Basisbegrippen uit de zentraditie' o.l.v. André van der Braak van start. De cursus vindt plaats op 8 achtereenvolgende maandagavonden, van 20.00 – 22.00. € 85. Voor opgave en informatie: avdbraak@xs4all.nl of secretariaat van de zendo.

Zen-weekends

27/28 okt, 24/25 nov, za 15 – 21 u en zo 10 – 17 u zen-weekend olv Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Bijdrage € 50 voor het hele weekend, € 30 per dag, inclusief maaltijden.

Lezing

Op zondag 11 november 11.00 – 12.30 geeft soefist Paul Mulder in de zendo een lezing: 'Over Rumi'.

Boeddha's verlichting

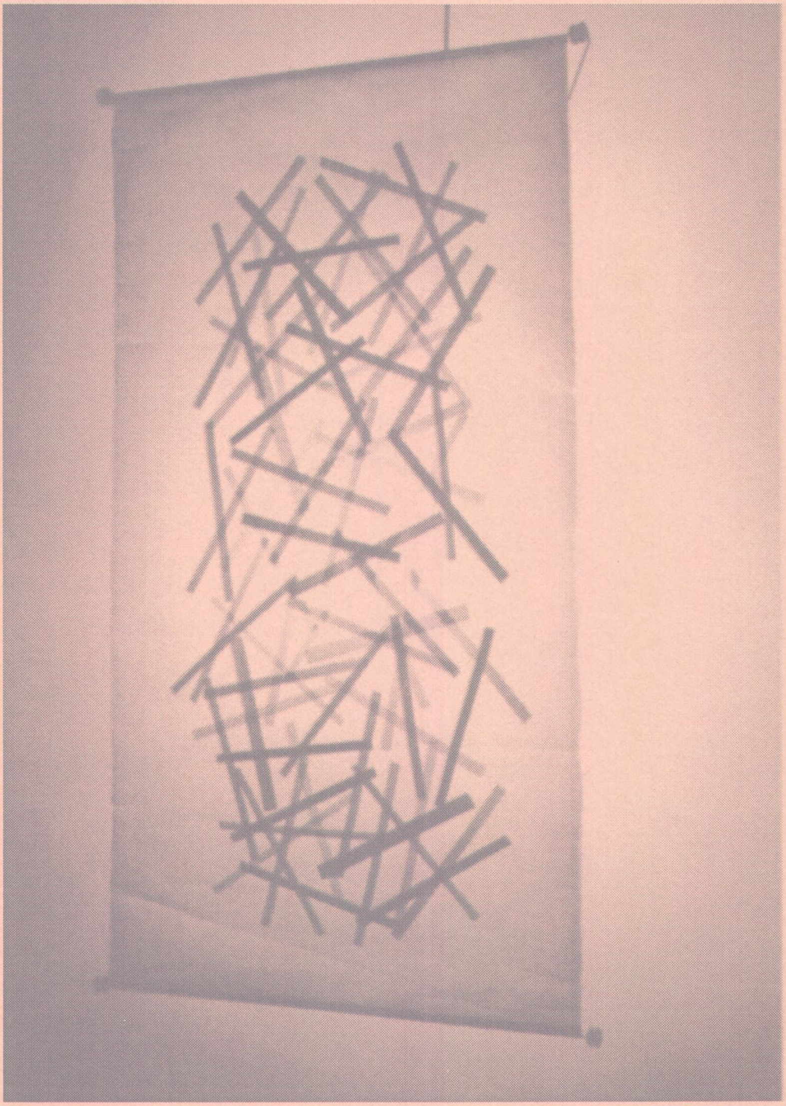
Za 8 dec 2007, 23.00 – 01.00 u. Herdenking van de verlichting van de Boeddha. Aansluitend zazen tot 06.00 u. Toegang gratis.

City-sesshin

Winter: 28 t/m 30 dec, 9.30 – 17.30 u. Bijdrage hele sesshin € 70, of € 30 per dag. Onder leiding van Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel.

Thema winternummer

De volgende Zensor is gewijd aan rituelen. Wie aan dit nummer een bijdrage wil leveren, kan de kopij uiterlijk 15 november sturen naar j.oskamp1@chello.nl



Toshiyuki Kita, werk op washi-papier.

Zensor... is

en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
Francisca Boel
André van der Braak
Marjan Gerritse
Jacqueline Oskamp
Marijke Vulink

Medewerkers
Henk van der Geest
Marjolein de Vink

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Kopij
mailen naar André
of Jacqueline
of via de Zendo.

Lotusvijver
lepplaan 21
2565 LC Den Haag

Omslag: **Richard Long,**
Where the walk meets the place,
A six days walk in the Hoggar
the Sahara, 1988

Zensor... 4 nummers per jaar
r t/m voorjaar.

bonnee voor
het komend jaar door
tenminste 7 euro over te maken
op postbank reknr 955 18 64
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6712 415.

In de zendo liggen losse nummers bijdrage 2 euro in het ronde donatie doosje